

**Vortrag Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften  
Leuphana Universität Lüneburg  
,Achtsamkeit im Schulalltag‘  
Entwicklung eines sozialen Bandes**

**Heinrich Dauber:**  
*Achtsamkeit in der Pädagogik*  
**08. September 2010**

**Vorbemerkungen:**

Bei meiner Verabschiedung von der Universität hat eine liebenswerte Kollegin mich als ‚*erfahrenen Praktiker*‘ bezeichnet. Das empfand ich als großes Kompliment. Aber ich war und bin auch noch im Ruhestand *Erziehungswissenschaftler*.

Im heutigen Vortrag will ich versuchen, abwechselnd beide Perspektiven einzunehmen. Ich werde also von persönlichen praktischen Erfahrungen berichten, aber auch versuchen, verschiedene Ansätze ‚*theoretisch*‘ zu unterscheiden.

Ersteres fällt mir umso leichter, als ich dieses Jahr in meiner vom Job befreiten Zeit mehrere Wochen mit unseren vier Enkelkindern (10,8,6,4) verbracht habe: eine einzige Übung in Achtsamkeit, vor allem in Nicht-Eingreifen angesichts ihrer ununterbrochenen Aktionen getragen von Entdeckungsfreude und kreativen Spielen, aber bei mir auch ständig im Hintergrund das Nachdenken über meine eigenen Kindheitserfahrungen gegen Ende des 2. Weltkriegs.

Im privaten Zusammenleben, aber auch in der beruflichen Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen begegnen wir ihrem ganzen noch nicht entfaltetem, aber auch noch nicht eingeschränkten Potential, die Welt und sich selbst hundert Mal am Tag zu erfinden und zu gestalten. Gleichzeitig sind wir aber im Hintergrund auch ständig konfrontiert mit unseren Einschränkungen und Normen als Erwachsene, vielleicht sogar Tabus, und finden, wenn wir achtsam in uns hinein hören, vielleicht sogar Zugang zu dem ‚*vergessenen*‘ und verdrängten Kind in uns, das wir einmal waren mit seinen eigenen freudvollen und leidvollen Geschichten und Erfahrungen. Und hier gilt wie generell im Blick auf Lernen: nicht was wir als Wissen irgendwo abgespeichert haben, sondern was in unserer eigenen Erfahrung und unseren Gefühlen verankert ist, bestimmt unser Handeln. Das ist eine uralte Weisheit, die von der neurobiologischen Forschung inzwischen bestätigt wird.

In den Worten des chinesischen Philosophen Konfuzius (551-479 v.Chr.): ‚*Erzähle mir etwas und ich vergesse es. Zeige mir etwas und ich erinnere mich. Lass es mich tun und ich verstehe*‘.

Das heißt im Blick auf unser Thema: Achtsamkeit kann man nicht lehren, nur begrenzt demonstrieren, aber man kann Gelegenheiten schaffen, sie zu praktizieren.

Manche kleine Geschichte, die ich erzählen will, hat wahrscheinlich nur für mich eine Bedeutung. Vielleicht finden Sie aber hier und da auch Anknüpfungspunkte in Ihrer eigenen Erfahrung. Dann folgen Sie bitte nur Ihren eigenen Assoziationen.

Wenn Sie sich darauf einlassen mögen, sind Sie eingeladen, in der nächsten Stunde hier und jetzt kleine Erfahrungen zu machen und diese zu re-flektieren, also etwas Selbsterforschung zu betreiben.

Ich kenne, wenigstens gelegentlich, die beglückende Erfahrung innerer Achtsamkeit in abgeschiedener Meditation. Aber Achtsamkeit auch im alltäglichen familiären und beruflichen Trubel aufrecht zu erhalten, finde ich oft schwierig, da ich mich da nicht so einfach zurückziehen kann, um meine inneren Welten und Räume zu erforschen.

Dann lande ich manchmal bei ketzerischen Fragen wie: Wer hat den großen Religionsstiftern, Buddha, Jesus, Mohammed als kleine Kinder die Windeln gewechselt? Wer wäscht den Achtsamkeit predigenden Gurus unserer Tage die Wäsche? Wer hat das Gras gewässert und frisch

geschnitten, auf dem ich meine achtsame Gehmeditation mache? Oder: Darf ich überhaupt beim Thema Achtsamkeit mitreden, wenn ich nicht die heiligen Schriften des Buddhismus studiert oder einem indischen Lehrer zu Füßen gesessen habe, besser noch: ein Jahr in der Abgeschiedenheit des Himalayas gelebt habe? Und: wenn ich mich zumeist keineswegs ‚erleuchtet‘ fühle, sondern mich mit zahlreichen inneren und äußeren Konflikten herumschlage. Ich stelle diese, sicherlich unangemessenen Fragen, weil ich von vornherein eine moralische Falle vermeiden will: um äußerlich erfolgreich zu sein, um gesund zu bleiben, die Beziehungen zu Deiner Frau, Deinen Kindern, Deinen Arbeitskollegen zu verbessern, um Dein inneres Heil zu finden, vielleicht sogar den Frieden in der Welt zu retten, die Klimakatastrophe zu verhindern: *musst Du achtsam sein.*

Wer diese Botschaft, vorgetragen von spirituellen Lehrern, von Therapeuten und Pädagogen allerdings nicht hören will und nicht zu seinem Lebensmotto macht, ist selber schuld, wenn er dem Burnout anheimfällt. Wird Achtsamkeit heute zu einer neuen moralischen Norm, gar einer ‚Religion‘ mit Heilsversprechen?

Ich kenne diese Art von Botschaften aus anderen Kontexten und weiß aus Erfahrung, wie sie einem ein permanent schlechtes Gewissen machen und die Lebensfreude nehmen können, wie lähmend sie sind. Wenn ich also im Folgenden von Achtsamkeit spreche, die für mich große Bedeutung hat, dann weder im Sinne einer *moralischen Kategorie* noch im Sinne einer *effizienteren, stressfreieren Strategie zur Lebensbewältigung*.

Ich verstehe darunter eine innere und äußere Haltung:

*mich mit allen Sinnen und voller Bewusstheit auf das einzulassen, was uns innerlich und äußerlich begegnet, ohne mich in den bewertenden Mustern zu verfangen, die aus meiner Biografie stammen und von dem sozialen und kulturellen Milieu geprägt sind, in dem ich aufgewachsen bin.*

Der erste und gar nicht so einfache Schritt zur Achtsamkeit bedeutet deshalb für mich: Wahrnehmen, was gegenwärtig ist und sich dessen bewusst werden, was und wie ich wahrnehme.

Der größte Feind von Achtsamkeit in meinem Alltag ist die nicht erledigte Aufgabe, das nicht abgeschlossene Vorhaben. Ich suche etwas, ein Werkzeug, ein Buch, einen Kochtopf und ständig fällt mir etwas anderes ein, was auch noch zu tun ist. Kurz: Ich ‚verzettelte‘ mich in den Listen der unerledigten Geschäfte. (Vielleicht geht das nur mir als Mann so; Frauen können ja bekanntlich viele verschiedene Dinge gleichzeitig tun.)

## NASENFLÜGELÜBUNG (Dauber 2009, 118)

### **Wahrnehmungsübung: der ganzheitliche Hintergrund**

Schließen Sie einen Moment die Augen und richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihre Nasenflügel, an denen vorbei die Atemluft ein- und ausströmt. (An Ihren Nasenflügeln ist eine Kontaktgrenze zwischen Ihrem Organismus und der Umwelt.) Auch wenn Sie durch Gedanken, Gefühle oder Empfindungen abgelenkt werden, kehren Sie einfach wieder mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Nasenflügeln zurück. Tun Sie dies für einige Zeit. Während Sie mit Ihrer hauptsächlichen Aufmerksamkeit bei Ihren

Nasenflügeln bleiben, nehmen Sie im Hintergrund Ihre Körperempfindungen wahr, ohne sie jedoch in den Vordergrund Ihres Bewusstseins kommen zu lassen. Wo spüren Sie ‚warme‘ und ‚kalte‘ Zonen, wo kleine Bewegungsimpulse, denen Sie nachgehen können. Kehren Sie immer wieder zu Ihren Nasenflügeln zurück. Nehmen Sie dann die Geräusche, Düfte und anderen Eindrücke wahr, die aus Ihrer Umwelt stammen. Lassen Sie jedoch auch diese im (zweiten) Hintergrund und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder zu Ihren Nasenflügeln zurück. Schließlich können Sie zwischen der Wahrnehmung Ihres Atems an Ihren Nasenflügeln, dem Hintergrund Ihrer Körperempfindungen und den Impulsen aus Ihrer Umwelt hin- und herpendeln, wobei letztere stets Hintergrund blei-

ben, Sie sich also nicht mit anhaftendem Zugriff an diese Empfindungen und Eindrücke verlieren. Öffnen Sie nach einiger Zeit die Augen und überprüfen Sie, ob sich in Ihrer Selbst- und Außenwahrnehmung etwas verändert hat.

Als wir vor Jahren nach einem Namen für unseren Jüngsten suchten, stießen wir auf Gregory. Gregor kommt aus dem Griechischen, von γρηγορειν, was so viel bedeutet wie ‚mit allen Sinnen dabei sein, wach sein, präsent sein, bewusst, reaktionsbereit sein.‘ Das können schon Neugeborene, wenngleich sicher nicht in der Form des selbstreflektierenden Meta-Bewusstseins, das uns Erwachsene später oft genug daran hindert, wahrzunehmen, was ist.



Neugeborene ruhen in völliger Präsenz und Achtsamkeit wie auf diesem Bild behütet im Schoß der Mutter ganz in sich selbst. Ihre Fähigkeit, diesen Moment des Wohlbehagens und die damit verbundenen Gefühle bewusst zu erleben, ist noch wenig ausgeprägt. Man könnte sagen: sie *haben* keine Gefühle, sie *sind* ihre Gefühle. Das ist die Urform von Achtsamkeit, die wir im Laufe unseres Heranwachsens wieder verlieren, sobald wir zwischen innen und außen, Ich und Du, Subjekt und Objekt zu unterscheiden lernen. Dann verlieren wir uns allzu leicht in Selbstbeobachtung: als beobachtendes Selbst, das einem beobachteten Selbst gegenübersteht.

Aber diese Form von nicht-gespaltener Achtsamkeit der kleinen Kinder ist nicht endgültig verloren, sondern bleibt uns als Möglichkeit, - mehr ein Potential als eine Kompetenz -, die zu unserer menschlichen Grundausstattung gehört und die wir später, z.B. in der Meditation wieder entdecken und ausbilden können, ohne auf diese ganz frühe Stufe der bewusstseinslosen Verschmelzung zurückfallen zu müssen.

Das ist eine Erfahrung, die vielen von uns heutigen Menschen abhanden gekommen ist und nach der wir uns sehnen, ‚einfach da-zu-sein‘ wie mich meine israelische Patenmutter gelehrt hat, da-zu-sein ohne beurteilende und bewertende Konzepte, mit denen wir die Welt in ‚gut und böse‘, ‚sicher und gefährlich‘, ‚freundlich und feindlich‘ einteilen; solange bis wir diese Konzepte selbst für die Wirklichkeit halten und dabei das Leben, das sich ‚nebenbei‘ ständig verändert, verpassen. Wenn wir uns diese Konzeptualisierungen aber selbstreflexiv, vielleicht

mit therapeutischer Unterstützung, bewusst machen und sie als *instabile Produkte unseres eigenen Geistes* erkennen und loslassen können, werden wir ein zweites Mal ‚wirklich geboren‘.

„Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden... Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.... Viele ... schreiten auf dem Pfad des Lebens weiter und können doch die Nabelschnur ... nicht vollständig zerreißen; sie bleiben symbiotisch mit Mutter, Vater, Familie, Rasse, Staat, Stand, Geld, Göttern usw. verknüpft; niemals werden sie ganz sie selbst und sind daher niemals ganz geboren.“ (Fromm, 1971, 114) - so Erich Fromm, einer wichtigsten Psychoanalytiker des letzten Jahrhunderts, der sich in vielen Büchern mit unserem Thema auseinandergesetzt hat und als einer der ersten den Dialog zwischen westlicher Psychologie und östlicher Zen-Philosophie begonnen hat.

Woher kommt heute das modische Interesse an ‚Achtsamkeit‘?

### **1. Achtsamkeit als neues Schlüsselkonzept in psychosomatischer Medizin, Psychotherapie und Pädagogik**

In einem noch nicht veröffentlichten Memorandum von Chefarzten psychosomatischer Kliniken heißt es:

„Seelische Erkrankungen und psychosoziale Probleme sind häufig und nehmen in allen Industrienationen ständig zu.

Circa 30 % der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung. Am häufigsten sind Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Der Anteil psychischer Erkrankungen an der Arbeitsunfähigkeit nimmt seit 1980 kontinuierlich zu und beträgt inzwischen 15 – 20 %.

Der Anteil psychischer Erkrankungen an vorzeitigen Berentungen nimmt kontinuierlich zu. Sie sind inzwischen die häufigste Ursache für eine vorzeitige Berentung...

Die Ursache dieser Problemlage besteht nach unseren Beobachtungen in zwei gesellschaftlichen Entwicklungen:

1. Die psychosoziale Belastung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress, wie z. B. Leistungsanforderungen, Informationsüberflutung, seelische Verletzungen, berufliche und persönliche Überforderungen, Konsumverführungen, usw. nimmt stetig zu.
2. Durch familiäre Zerfallsprozesse, berufliche Mobilität, virtuelle Beziehungen, häufige Trennungen und Scheidungen kommt es zu einer Reduzierung tragfähiger sozialer Beziehungen und dies sowohl qualitativer als auch quantitativer Art.

Die Kompetenzen zur eigenen Lebensgestaltung, zur Bewältigung psychosozialer Problemlagen und zur Herstellung erfüllender und tragfähiger Beziehungen sind den Anforderungen und Herausforderungen dieser gesellschaftlichen Entwicklungen bei vielen Menschen nicht gewachsen.

Angesichts der vorherrschenden gesellschaftlichen Orientierung an materiellen und äußeren Werten werden die Bedeutung des Subjektiven, der inneren Werte und der Sinnverbundenheit dramatisch unterschätzt.

Wir benötigen einen gesellschaftlichen Dialog über die Bedeutung des Subjektiven, des Seelischen, des Geistig-spirituellen, des sozialen Miteinanders und unseres Umgangs mit Problemen und Störungen in diesem Feld.“

In dieser Erklärung kommt ein modernes Verständnis von Gesundheit zum Ausdruck, in dem es nicht mehr wie in der traditionellen, an körperlichem Leiden orientierten Medizin geht, einzelne Krankheitssymptome zu behandeln. Vielmehr wird Gesundheit als umfassender körperlich-seelisch-geistiger Prozess verstanden, der sich vor allem auf die Förderung der Potentiale zur Bewältigung innerer und äußerer Anforderungen und damit auf Kriterien von Wohl-

befinden, Sinnhaftigkeit und Lebensqualität bezieht (Altner 2006). In diesem neuen Verständnis von Gesundheit spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle.

Auch in der *Psychotherapie* hat sich ein ähnlicher Paradigmenwechsel vollzogen. Ging es, vor allem in der psychoanalytischen Therapie ursprünglich um die Linderung seelischen Leidens, kam mit der Humanistischen Psychologie die Vorstellung hinzu, *persönliches Wachstum zu fördern*. Inzwischen gehen eine Reihe psychotherapeutischer Schulen davon aus, dass es nicht nur um Heilung und persönliches Wachstum, um die Verbesserung von Lebensqualität geht, sondern darum, „Menschen zu helfen, sich ihres eigenen Lebens bewusst zu werden“, die *„Natur der eigenen Lebenserfahrung zu entdecken“* (Polster, 2010, 12f.). Damit rückt im ‚Life-Focus-Concept‘ von Erving Polster, einem Altmeister der *Gestalttherapie* das Erzählen von Geschichten in einer Gruppe und die gemeinsame Reflektion alltäglicher Lebenserfahrung in den Fokus des therapeutischen Prozesses, eine Form therapeutischer Arbeit, die dem Playbacktheater sehr nahe kommt.

Ausgerechnet die Partei der Alten, der ‚Grauen Panther‘ hat auf ihrem Bundesparteitag 2010 einen Antrag diskutiert, ab 2013 bundesweit ein verpflichtendes *Schulfach ‚Lebenskunde‘* einzuführen. Als freiwilliges Unterrichtsfach ohne Zensuren wird es an Berliner Schulen und seit 2007/8 auch in Brandenburg gleichberechtigt neben dem Religionsunterricht angeboten. ‚Die Schülerinnen und Schüler werden ermuntert, über sich selbst und die Welt nachzudenken und Standpunkte aus nicht-religiöser, humanistischer Sicht zu entwickeln‘.

Wird Achtsamkeit demnächst als Modul in unseren Ausbildungsgängen für Lehrer auftauchen?

Mein gerade verstorbener Freund Herbert Stubenrauch, Reformpädagoge und Gestalttherapeut in Frankfurt, hat schon 1994 davor gewarnt, die sozialen und kulturellen Leerstellen, die mit dem Zerfall traditioneller Bindungen und Gemeinschaften in modernisierten Gesellschaften entstanden sind, mit umfassender Pädagogisierung und Therapeutisierung zu füllen, wobei die Pädagogik zunehmend therapeutisch und die Therapie pädagogisch wird, zuweilen in einem heillosen Mischungsverhältnis. Sein Argument hieß schon damals: Schule ist eine Zwangsveranstaltung der Gesellschaft und dient ihrer ökonomischen und sozialen Reproduktion, Therapie ist eine freiwillig eingegangene Beziehung ohne äußere Zwecksetzung außerhalb dieser Beziehung.

Kann man Lebenssinn nach pädagogischen oder therapeutischen Regeln verordnet und verwaltet lehren und lernen?

Festzuhalten bleibt: In allen drei Bereichen, Medizin, Psychotherapie und Pädagogik geht es heute weniger um neue Inhalte oder Regeln als vielmehr um eine *andere Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung*, eher um das ‚Wie‘ in der Gestaltung von Beziehungen als um das ‚Was‘, um eine neue **Bewusstheit des Bewusstseins**.

Worum es geht, ist – aus meiner Sicht- eine Achtsamkeit, die als innere Haltung, nicht als gezielt einsetzbare Technik ohne Erleuchtungsversprechen *alltagstauglich* ist: eine Achtsamkeit, die sich weder in Selbstbeobachtung noch in Selbstaufgabe für andere, aber auch nicht in Verschmelzung mit dem größeren Ganzen, dem, was über uns hinausgeht, erschöpft. Auch hier ist für mich das Entscheidende der ausbalancierte Wechsel zwischen verschiedenen Perspektiven: dem Ich, dem Du, dem Wir und dem übergreifenden Kontext, wie immer wir ihn benennen. (In jeder dieser Perspektiven stoßen wir auf genug innere Konzepte und Vorstellungen, die uns daran hindern, in voller Präsenz der Gegenwart zu leben.)

## **2. Exkurs: lesenswerte neuere Literatur – eine subjektive Auswahl**

Dass Achtsamkeit heute in vieler Munde ist, hat nach meinem Eindruck mehr mit den modernen Kommunikationsmedien zu tun, mit deren Hilfe man immer und überall erreichbar sein möchte, als dass dies schon Ausdruck eines neuen Bewusstseins wäre.

Ich unterscheide im Folgenden ganz grob vier Richtungen, in denen Achtsamkeit heute in der Literatur diskutiert wird und nenne exemplarisch - ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit - eine Handvoll wichtiger Titel.

In der *buddhistischen* Tradition i.w.S. ist Achtsamkeit eng verknüpft mit *Spiritualität*. Ziel ist die Auflösung ichverhafteter Strukturen, die als Illusionen entlarvt werden.

„So steht dem illusionären Ego ein eigentliches wahres Selbst, dem offensichtlich egoistischen Verhalten der Menschen das eigentliche Mitgefühl, der Stabilität die eigentliche Prozesshaftigkeit der Welt, der Vielfalt die Einheit gegenüber“ (Huppertz 2009, 15).

In dieser Tradition, die man auch als *essentialistisch* bezeichnen kann, bewegen sich mit unterschiedlichen Akzenten und Praktiken bekannte spirituelle Lehrer wie Ali Haamed Almaas, der vietnamesische Mönch Thich Nat Han, der Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger, der französische Übersetzer des Dalai Lama Mathieu Ricard, der amerikanische Philosoph Ken Wilber und viele Vertreter der sog. Transpersonalen Psychologie.

Huppertz merkt kritisch an: „Die Erkenntnis der eigentlichen Beschaffenheit und die spirituelle Erfahrung fallen aus essentialistischer Sicht zusammen. Dies ist aber nur dann erreichbar, wenn spirituelle Erfahrungen nicht als fortschreitende Auseinandersetzung in und mit der Welt, sondern als eine Erforschung und eine Veränderung des menschlichen Bewusstseins verstanden werden.“(16)

Die kritische Untersuchung unseres Geistes und der Funktionen unseres Bewusstseins, wie sie etwa der amerikanische Zen-Meister Richard Baker Roshi praktiziert, halte ich für sehr erhellend; ebenso vorbildlich ist für mich die ethische Grundhaltung des Dalai Lama.

Ebenfalls auf buddhistischem Hintergrund entstanden, aber ohne diesen praktisch anwendbar ist das Programm des *MBSR* (mindfulness based stress reduction, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) des amerikanischen Mediziners Jon Kabat-Zinn. (Dazu gibt es auch eine sehr empfehlenswerte CD für einen entspannenden Body-scan.)

Kabat-Zinn hat zusammen mit seiner Frau ein sehr alltagstaugliches Buch ‚Mit Kindern wachsen. Die Praxis der *Achtsamkeit in der Familie*‘ geschrieben. Im deutschsprachigen Bereich hat insbesondere der Gesundheitsforscher und Pädagoge Nils Altner seinen Ansatz in zwei Büchern aufgegriffen und fortgeführt: *Achtsamkeit und Gesundheit*. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik, 2006 und: *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten*, 2009.

Auf die Schule bezogen empfiehlt sich das Buch von Vera Kaltwasser ‚*Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*‘, 2008 mit zahlreichen praktischen Übungen insbesondere für die Sek.stufe I sowie ihr neues Buch ‚*Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*‘, 2010.

Auf dem Hintergrund der *Gestalttherapie und Gestaltpädagogik* hat Claudio Hofmann einen Selbsthilferatgeber mit 120 Übungen verfasst: *Achtsamkeit. Anregungen für ein sinnvolles Leben*, 2008<sup>2</sup>. In der Tradition der Gestalttherapie könnte man sagen: Achtsamkeit ist nichts anderes als *Bewusstheit des Kontakts*: seine Aufmerksamkeit auf einen inneren oder äußeren Vorgang richten, sich dessen bewusst sein und dieser Aufmerksamkeit Bedeutung verleihen.

Bezogen auf die neuere *psychotherapeutische Diskussion* habe ich viel gelernt von zwei eher wissenschaftlichen Büchern: Thomas Heidenreich & Johannes Michalak (Hrsg.): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie*, 2006. Ein Handbuch‘,; die beiden Herausgeber kommen aus der *kognitiven Verhaltenstherapie*.

Und: Gerald Weischede, Ralf Zwiebel: *Neurose und Erleuchtung. Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog*. 2009. In diesem Buch wird die reflexive Gesprächskultur der Psychoanalyse ergänzt um den Weg der Weisheit in der schweigenden Meditation des Zen.

Dazu kommen eine Reihe weiterer Ansätze aus der *kognitiven Psychologie* – sehr lesenwert Angelika Wagner: *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introversion*, 2007, - sowie neuere Ansätze aus der ‚*dialektischen Verhaltenstherapie*‘. Sehr profitiert (auch für diesen Vortrag) habe ich von Michael Huppertz. *Achtsamkeit*. Be-

freierung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst, 2009. Seine Definition von Achtsamkeit werde ich gleich aufgreifen. In der *Geschichte der Pädagogik* sind doch wenigstens drei ‚Mütter der Achtsamkeit‘ zu erwähnen: der italienischen Ärztin Maria Montessori mit ihrer Beobachtung der ‚Polarisation der Aufmerksamkeit und ihrem zentralen Grundsatz: ‚Hilf mir, es selbst zu tun!‘; Elsa Gindler mit ihrer Schulung der Reaktionsbereitschaft im täglichen Leben: ‚erleben, ausprobieren, in sich selbst ausbilden‘ und die ungarische Kinderärztin Emmi Pikler mit ihrem Motto: ‚Lass mir Zeit!‘

### 3. Merkmale von Achtsamkeit: eine Definitionsversuch

Huppertz hat folgende Definition für Achtsamkeit vorgeschlagen:

„Achtsamkeit ist eine möglichst bewusste, absichtslose, nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen.“  
(Huppertz,23)

Diese Definition enthält vier Elemente.

#### 1. *Bewusstheit*:

In der Gründungserklärung der Association for Humanistic Psychology aus dem Jahr 1962 hieß es:

„Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die erlebende Person... Der Akzent liegt auf spezifisch menschlichen Eigenschaften wie der Fähigkeit zu wählen, der Kreativität, Wertsetzung und Selbstverwirklichung.“ (Dauber 2009, 75)

Da ich mich in dieser Tradition Humanistischer Psychologie und Pädagogik zu Hause fühle bedeutet *Bewusstheit in der Achtsamkeit* für mich keine Aufhebung des Selbstbewusstseins in einer größeren, nicht benennbaren Ganzheit, weder Verschmelzung mit einer göttlichen Autorität noch mit ‚der Evolution‘ (dem ‚Weltgeist‘ bei Hegel), sondern Selbstreflexion und Präsenz, wohl wissend, dass es eine Differenz zwischen mir und den anderen, zwischen meinen ‚subjektiven‘ Vorstellungen von ‚Wirklichkeit‘ und der objektiven ‚äußeren‘ Realität gibt, die – zumindest im Alltag – nicht einfach aufhebbar ist. Wichtiger als die Aufhebung von Differenzen erscheint mir die Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven einnehmen zu können. Dazu eine kleine Übung.

### ÜBUNG: Einzigartigkeit und Verbundenheit (Dauber 2019, 117)

#### **Wahrnehmungsexperiment: Getrennt sein – verbunden sein**

(in Anlehnung an BAKER-ROSHI)

Wenden Sie sich einen Moment bewusst den anderen Menschen zu, die sich mit Ihnen im gleichen Raum befinden.

Werden Sie sich dabei bewusst, wer Sie (hier) sind und wer die anderen (dort) sind. Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit Ihrer Person und Geschichte einzigartig sind.

Machen Sie sich bewusst, dass und wie wir voneinander getrennt sind.

Nun werden Sie sich bewusst, dass der zwischen uns liegende Raum uns nicht trennt, sondern verbindet. Wir teilen den gleichen Raum und die gleiche Luft, bewegen uns in vergleichbaren kulturellen Räumen und sind auch auf der Ebene unserer Leiblichkeit auf vor- und unbewusste Weise vielfältig miteinander verbunden.

Wie verändert sich Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und damit verbunden Ihre innere emotionale und leibliche Gestimmtheit, wenn Sie zwischen diesen beiden Vorstellungen hin und her pendeln.

## 2. *Absichtslosigkeit:*

Absichtslosigkeit bedeutet nicht, alle Intentionen aufzugeben, sondern im Gegenteil, sie mir bewusst zu machen, um dann allerdings einen Schritt zurückzutreten, sie innerlich loszulassen und dem, was mir begegnet ‚unvoreingenommen‘ in einer offenen, rezeptiven, aber keineswegs passiven Haltung entgegenzutreten. Damit ist ein innerer Perspektivwechsel verbunden: nicht zielstrebig auf etwas zuzugehen, sondern etwas auf mich wirken zu lassen, die Welt nicht nur gestalten zu wollen, sondern mich auch von ihr verzaubern und einladen zu lassen. Auf der körperlichen Ebene ist es wie Einatmen und Ausatmen. Thich Nhat Hanh sagt:

*Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.*

*Beim Ausatmen lächle ich.*

*Ich verweile im gegenwärtigen Moment*

*Und weiß, es ist ein wunderbarer Moment.*

(Thich Nhat Hanh, 1996,118)

## **ÜBUNG: absichtsloses Spaziergehen**

Ich lade Sie ein, in einer Pause einmal ein paar Schritte im Freien zu machen, ohne irgendwo hingehen oder ankommen zu wollen. Gehen Sie absichtslos, aber aufmerksam und lassen Sie Ihre Wahrnehmung schweifen. Anstatt die Objekte, die in Ihrem Blickfeld auftauchen, zu fixieren, mit Bedeutung zu versehen, vielleicht zu bewerten (schön-hässlich), lassen Sie sich von ihnen ‚begehren‘. Dieser Baum, diese Blume begehrt mich, schenkt sich mir. Beobachten Sie im Hintergrund Ihres Geistes, wie Ihre Wahrnehmung sich weitet.

Im Alltag unseres Lebens sind wir gewohnt, alles zu planen. Das ist zumeist auch vernünftig, aber dabei entgeht auch vieles einer absichtsvoll fokussierten Aufmerksamkeit.

Wenn wir ehrlich sind, wissen wir, oft leider erst aus leidvoller Erfahrung, dass wir nichts wirklich in der Hand haben. Wohl können wir für die Zukunft planen und in Zukunft manches erwarten: das ist, was die romanischen Sprachen *il futuro*, *le future* nennen. Was uns jedoch persönlich bevorsteht und uns zukommt, wissen wir nicht und können wir nicht kontrollieren: in den romanischen Sprachen heißt dies ‚*l’avenir*‘ oder ‚*l’avenir*‘, das was heraufkommt oder wie Jean Gebser sagte: uns ‚zu-kommt‘.

In unserem persönlichen Leben ist das einzig Beständige, dass nichts so bleibt, wie es war, und das einzig Sichere, dessen wir wirklich gewiss sein können, dass wir sterben werden. Wir wissen nur nicht wann. Aber wie gehen wir mit dieser ungewissen Gewissheit um?

## 3. *Nicht-bewerten*

Natürlicherweise orientieren wir uns im Alltag so, dass wir pausenlos neu auftauchende Impulse oder Situationen (oder Äußerungen anderer Menschen) instinktiv ‚einschätzen‘, indem wir sie emotional, moralisch oder kognitiv bewerten (gefährlich-ungefährlich, richtig-falsch etc.)

Ein fremder Hund kommt bellend auf uns zugerannt. Instinktiv nehmen wir die Hände hoch und fixieren ihn mit unserem Blick, was in der Hundesprache Anzeichen für einen drohenden Angriff ist.

In einer Diskussion sehen wir die gerunzelte Stirn unseres Gegenübers oder das leise Kopfschütteln unseres Gesprächspartners (was im indischen Kontext Zustimmung bedeutet) und fragen uns sofort: Hat er mich nicht verstanden? Will der mich nicht verstehen? Habe ich etwas Falsches gesagt?

Nicht-bewertende Achtsamkeit heißt nicht, keine spontanen Reaktionen mehr zuzulassen. Nicht-bewertende Achtsamkeit bedeutet vielmehr, einen Atemzug lang zu unterbrechen, sich



der eigenen inneren Reaktion bewusst zu werden, um sich dann zu entscheiden, wie man reagieren will.

Nicht-bewertende Achtsamkeit bedeutet vor allem, *die eigenen inneren Reaktionen erst einmal nicht auf andere zu projizieren, sondern zu sich zurückzunehmen und zu akzeptieren*. Das ist besonders schwierig bei sog. negativen Emotionen: Ärger, Zorn, Verletztheit, Eifersucht, Neid... Aber wie wir aus der Gestalttherapie wissen, kann sich nur verändern, was zuvor ‚angenommen‘ wurde.

„Es geht in der Haltung der Achtsamkeit darum, die Dinge, Gefühle wahrzunehmen und eventuell zu beschreiben, so wie sie sind und wie sie auf uns wirken. Eine der einfachsten Übungen der Achtsamkeit besteht darin, Objekte einfach mit Worten zu beschreiben, ausführlich und in Ruhe. Die schwierigere Übung besteht darin, sie einfach wahrzunehmen, ohne sie verbal zu beschreiben.“(Huppertz, 2009, 31)

## ÜBUNG: zuhören in doppelter Fokussierung

### **Vorschlag für eine Partnerübung: freischwebende Aufmerksamkeit**

Setzen Sie sich mit einem Partner zusammen und stellen Sie die Stühle so, dass Sie in entgegengesetzte Richtungen blicken, also Ihre linken (bzw. rechten) Schultern sich berühren. Erzählen Sie Ihrem Partner 3-5 Minuten etwas aus Ihrem Alltag, das Ihnen gerade einfällt. Ihr Partner hört Ihnen zu, ohne irgendwelchen Kommentare abzugeben, auch keinen Blick- oder Körperkontakt.

Als zuhörender Partner versuchen Sie, der erzählten Geschichte zu folgen und nehmen Sie, wenn möglich, im Hintergrund wahr, welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen während dieser Erzählung in Ihnen selbst auftauchen und wie sich diese im Fortgang der Erzählung verändern. Versuchen Sie, Ihr Gegenüber während dieser 3 Minuten nicht zu unterbrechen und sich selbst in einem Zustand ‚freischwebender Aufmerksamkeit‘ zu halten.

Partnertausch.

Auswertung: Was ist leichter/schwerer gefallen? Erzählen ohne bestätigendes ‚Feedback‘ durch den Anderen? Zuhören in einem Modus doppelter Aufmerksamkeit bei der erzählten Geschichte und den eigenen Hintergrundassoziationen?

## 4. gegenwärtiges Geschehen

Achtsam beim gegenwärtigen Geschehen zu bleiben bedeutet, unsere vorgängigen Vorstellungen, was sein soll oder sein darf, aufzugeben und nicht regelhaft, im Modus des Autopiloten zu handeln, d.h. das, was sich ständig verändert als beständig wahrnehmen. Wir glauben ein feststehendes ‚Ich‘ zu ‚haben‘(,so war ich schon immer‘), aber wir ‚sind‘ es nicht. Im Blick auf das gegenwärtige Geschehen können wir von unserem ICH aus Sicht der Gestalttherapie wie des Buddhismus von einem dynamischen Fluss von Erfahrungen sprechen. Natürlich können wir uns auf scheinbar stabile Selbstbilder und Selbstkonzepte beziehen, die zu unserem kulturellen Hintergrund passen und in den neurobiologischen Bahnen unseres Gehirns verankert sind, aber auch diese quasi automatisierten Verschaltungen können sich lebenslang verändern, wenn sie anderen Erfahrungssituationen ausgesetzt werden. Wir können schon von Kindesbeinen an lernen, Mitgefühl und Altruismus zu üben. Hier liegt eine große Chance für eine humanistische Erziehung.

Ich glaube, wir alle kennen die befreiende Atmosphäre, das Charisma, das von Menschen ausgeht, die wirklich präsent sind, von denen keine Erwartungen ausgehen, die weder von uns offen oder verdeckt etwas wollen, an uns nagen und uns auffressen, noch ihrem Ich und seiner Bestätigung besessen sind.

Gegenwärtig achtsam sein, kann auch kulturelle und soziale Barrieren überwinden.

Ivan Illich hat dies immer am Beispiel der Geschichte vom barmherzigen Samariter verdeutlicht.

Traditionell wurde diese Geschichte als Gebot zur Nächstenliebe, als Verpflichtung der Christen ausgelegt, den Armen und Misshandelten zu helfen. ILLICH gab ihm eine andere, fundamentalere Bedeutung. In seiner Auslegung sprengt Jesus mit diesem Gleichnis alle Gebote seiner Zeit, in der Nächster nur sein konnte, der derselben Ethnie, Volks- und Glaubensgemeinschaft angehörte. Ausgerechnet ein Samariter, ein Ungläubiger, setzt sich über alle Grenzen anständigen Verhaltens hinweg und der unter die Räuber gefallene Jude gibt ihm die Möglichkeit, eine menschliche Beziehung einzugehen.

„Denn er ist jemand, der sich nicht nur über die Präferenz der Hilfe an Menschen der eigenen ethnischen Art hinwegsetzt, sondern auch eine Art von Verrat begeht, indem er seinen Feind betreut. Indem er das tut, übt er eine Wahlfreiheit aus, deren radikale Neuartigkeit zumeist übersehen wurde... [Jesus] war nicht gefragt worden: Wie soll man sich seinem Nächsten gegenüber verhalten? Sondern eher: Wer ist mein Nächster? Und was er sagte, so wie ich es verstehe, war: Mein Nächster ist der, den ich wähle, nicht der, den ich wählen muss... Jesus belehrte die Pharisäer, dass die Beziehung derentwillen er gekommen war, um sie ihnen als die menschlichste zu verkünden, keine Beziehung ist, die erwartet, verlangt oder geschuldet wird. Sie kann nur zwischen zwei Menschen frei geschaffen werden, und dies kann nicht geschehen, wenn mich nicht etwas durch den Anderen, vom Anderen, in seiner leibhaftigen Gegenwart berührt...“ (Illich 2006,74)

Solche Gegenwärtigkeit in der Begegnung „lässt mich danach streben, Menschen mit dem Wunsch zu begegnen, sie so anzunehmen, wie sie sich offenbaren – sie also *beim Wort* zu nehmen –, und nicht durch das, was ich über sie weiß.“ (Illich 2006, 81). Für Illich ist deshalb auch die moderne Grundannahme, man könne anderen Menschen dabei helfen, durch psychologische oder marxistische Deutung (ihrer Neurosen oder ihrer Klassenlage) sich selbst besser zu verstehen, eine Sackgasse und Verleugnung des Geschenks, das sich überraschend in der *nicht-interpretierten* Gegenwart des Anderen zeigt. Folgt man Illich in dieser Sichtweise, hat dies erhebliche Konsequenzen für die pädagogische wie therapeutische Arbeit, in der wir heute als professionelle Helfer gezwungen sind, erst aufgrund vorangegangener gründlicher Diagnose nach messbaren Qualitätskriterien zu lehren oder therapeutisch zu intervenieren.

#### **4. Achtsamkeit als professionelle pädagogische Kompetenz**

Der französische Pädagoge und Literat Daniel Pennac schließt sein Buch ‚Schulkummer‘ mit einem fiktiven Dialog zwischen sich als Autor und dem Schulversager, der er als Kind war. Ich zitiere auszugsweise aus diesem bewegenden Buch:

*„Ihr Lehrer seid alle gleich! Was euch fehlt, sind Lehrveranstaltungen über Unwissenheit. Ihr müsst eine Unmenge Prüfungen über eure Kenntnisse ablegen, während eure wichtigste Fähigkeit darin bestehen sollte, euch den Zustand dessen vorzustellen, der nicht über euer Wissen verfügt! Ich träume von einer ... Prüfung, bei der der Kandidat sich an ein eigenes Versagen in der Schule erinnern muss – an ein rabiates Absacken in Mathe zum Beispiel, und herauszufinden hat, was damals mit ihm passiert ist!...“*

*Kurz, wer unterrichten will, muss ein klares Bild von seiner eigenen Schulzeit gewinnen. Er muss den Zustand der Unwissenheit ansatzweise fühlen, wenn er irgendeine Chance haben will, uns aus dem Schlamassel zu holen.“*

*„Wenn ich es recht verstehe, schlägst du vor, die künftigen Lehrer eher unter den schlechten als unter den guten Schülern zu rekrutieren?“*

*„Warum nicht? Wenn sie die Kurve gekriegt haben und sich an den Schüler erinnern, der sie waren, warum nicht? Du verdankst mir schließlich eine ganze Menge!“ ...*

*„Keine Empathie! Eure Empathie geht uns am Arsch vorbei! Die könnte eher unser Untergang sein! Ihr sollt euch nicht für uns halten, ihr sollt die Kinder retten, die außerstande sind,*

euch darum zu bitten, kapiert du das vielleicht? Was von euch verlangt wird, ist, dass ihr eurem ganzen Wissen noch ein Gespür für das Nichtwissen hinzufügt und den Cancre (d.h. den Schulversager) aufspürt, das ist eure Aufgabe! ...“

„Gibt es eine Methode?“

„Methoden gibt es nun wirklich genug, ja genau genommen gibt es nur Methoden! Ihr macht ja nichts anderes, als euch hinter euren Methoden zu verschanzen, während ihr insgeheim sehr wohl wisst, dass eine Methode nicht ausreicht. Ihr fehlt etwas.“

„Und was fehlt ihr?“

„Das kann ich nicht sagen.“

„Warum?“

„Es ist ein großes Wort.“

„Schlimmer als ‚Empathie‘?“

„Tausendmal. Es ist ein Wort, das du in der Schule oder an der Uni oder solchen Orten nicht aussprechen kannst...“

„Wie lautet es nun?“

„Nein wirklich, ich kann es nicht...“

„Mach schon, komm!“

„Geht nicht, sag ich dir! Wenn du das Wort im Zusammenhang mit Bildung aussprichst, wirst du gelyncht.“

,-----,

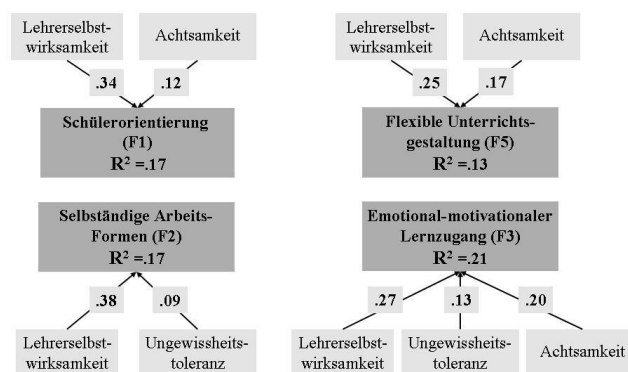
„Liebe.“

(Pennac, 2009, 273ff.)

So spricht der Dichter, der einmal Lehrer gewesen war und als legasthenischer Schulversager angefangen hatte.

In der sozialwissenschaftlichen Sprache der empirischen Bildungsforschung, ich zitiere aus einer Untersuchung von Elke Döring-Seipel und mir mit dem Titel: *Was hält Lehrer und Lehrerinnen gesund – die Bedeutung von Ressourcen, subjektiver Bewertung und Verarbeitung von Belastung für die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen*, klingt das dann so:

Regressionsanalysen mit den Formen der Unterrichtsgestaltung als abhängigen Variablen und verschiedenen persönlichen Ressourcen als Prädiktoren zeigen, dass die Wahl der Unterrichtsform von der Verfügbarkeit spezifischer persönlicher Ressourcen beeinflusst wird.



In einfachen Worten:

LehrerInnen, die sich in ihren personalen Ressourcen durch hohe Werte an Achtsamkeit auszeichnen, definiert als Fähigkeit eigene inner- psychische Prozesse (Emotionen, Kognitionen, normative Bewertungen) bewusst wahrzunehmen, tendieren zu emotional-motivationalen Lernzugängen im Unterricht, gestalten ihren Unterricht mit flexiblen Arbeitsformen und sind

an ihren Schülern als individuelle Personen in ihrer spezifischen sozialen und persönlichen Situation orientiert. Ihr Unterricht ist weniger störanfällig als derjenige von LehrerInnen, die sich einseitig an Wissens- und Stoffvermittlung orientieren und einer eher rigiden, vorab detailliert geplanten Struktur folgen. (,Je genauer die Planung, desto wirksamer der Zufall.‘ Oder: ,Umwege erhöhen die Ortskenntnis‘.)

Achtsamkeit als persönliche Ressource korreliert interessanterweise auch mit Ungewissheitstoleranz, also der Fähigkeit, in Situationen mit offenem Ausgang das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die eigene Selbstwirksamkeit, nicht zu verlieren und mithilfe innerer Distanzierung emotional stabil zu bleiben.

Die vier oben definierten Merkmale von Achtsamkeit, bewusst, absichtslos, nicht bewertend, am gegenwärtigen Geschehen orientiert, lassen sich ansatzweise auch empirisch nachweisen und sind für die Gesundheit von Lehrern und Lehrerinnen von hoher Bedeutung.

Entscheidend scheint jedoch zu sein, ob Lehrerinnen und Lehrer, die professionelle Kompetenz entwickelt haben, die Perspektiven wechseln zu können, zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen und –inhalten flexibel ,navigieren‘ zu können oder ob sie aus Angst vor Kontrollverlust rigide in vertrauten emotionalen und kognitiven Mustern ,steckenzubleiben‘. (,Wer nicht vom Weg abkommt, bleibt auf der Strecke‘.)

Dazu kommt eine weitere entscheidende *soziale* Ressource: die kollegiale Unterstützung in einem wertschätzenden Klima.

## **5. Achtsamkeit im Lebenszyklus zwischen den Generationen**

Unsere Bereitschaft und Fähigkeit, andere achtsam wahrzunehmen, hängt in weiten Teilen davon ab, in welcher körperlichen, emotionalen und geistigen Verfassung wir sind, aber auch wie alt wir sind und wie alt mein Gegenüber ist.

Ich fand es die letzten Jahre an der Uni zunehmend schwieriger, mich ,achtsam‘ auf meine in der Regel vierzig Jahre jüngeren Studierenden einzustellen, mit ihren Erfahrungen in innere Resonanz zu gehen. Das gilt natürlich auch für den privaten Bereich: sich auf sehr alte, vielleicht sogar sterbende Menschen einzustellen und der ungebrochenen Dynamik eines Vierjährigen standzuhalten.

Ich lade Sie zu einer kleinen Bildermeditation ein. Schauen Sie einfach, welche Assoziationen und Bilder in *Ihnen* auftauchen, wenn möglich, ohne sie zu bewerten. Ich werde mich bewusst jeglichen Kommentars enthalten.





Kinder können von Natur aus sehr achtsam sein, weil sie intuitiv Stimmungen wahrnehmen können .

Am Tag, als der erwähnte Freund, Herbert Stubenrauch beerdigt wurde und ich aus banalen Gründen daran gehindert war, zu seiner Beerdigung von Montpellier nach Frankfurt zu fliegen, um einen Nachruf zu sprechen, setzte ich mich auf der Terrasse unseres Hauses beim Abendessen der Kinder etwas abseits. Da fragt der Vierjährige seinen Vater: ‚Was macht der papé?‘ und sein Vater antwortet: ‚Er denkt nach.‘ Fünf Minuten später kommt der Kleine zu mir angerannt: ‚Worüber denkst Du nach, papé?‘ ‚Ich denke an diesen Freund, der gestorben

ist.‘ Und dann die typische Kinderfrage der Vierjährigen: ‚Warum?‘ ‚Um ihm adieu zu sagen.‘ Wieder ein paar Minuten später kommt seine 11-jährige Schwester: ‚Wie kann man jemand adieu sagen, der tot ist?‘ ‚Ich rede im Stillen mit ihm. Das ist wie ein Gebet.‘ ‚Das ist mir zu schwer‘, sagt sie und läuft weg.

Und am nächsten Morgen unter der Dusche kommt der Vierjährige mit der Frage: ‚Wann hört er auf, tot zu sein?‘

## **PARTNERÜBUNG**

Partnergespräch

Mit welchen Menschen welchen Alters bin ich in meiner derzeitigen Lebenssituation und meinem Lebensalter in Achtsamkeit verbunden?

Zu welchem Alter habe ich leichter Zugang, wo fällt es mir schwerer, mich einzufühlen?

### **6. Achtsamkeit und Spiritualität**

In meditativer, stiller Achtsamkeit kann man, sobald sich der Strom der Gedanken beruhigt hat, die Erfahrung einer umfassenden, größeren, über einen selbst hinaus gehenden Verbundenheit machen.

In den Tagen nach Tschernobyl saß ich einen Abend lang mit meinen Kollegen auf einer Klausurtagung zusammen, in einem alten Schloss außerhalb von Kassel, umgeben von Wald und Wiesen. In langen Gesprächen versuchten wir uns zu verdeutlichen, wie jeder von uns innerlich mit dieser Katastrophe umging, welche Atmosphären und Ängste dies bei jedem einzelnen von uns mobilisiert hatte.

Meine eigene Stimmung war ziemlich verzweifelt und ich konnte nicht einschlafen. Lange nach Mitternacht ging ich auf einen Spaziergang und fand mich, fast unmittelbar, als ich aus dem Haus trat, auf einer ‚partizipatorischen Bewusstseinssebene‘. Matthias Claudius hat in seinem Abendlied ‚Der Mond ist aufgegangen‘ die Stimmung einer solchen Nacht beschrieben. „Der Wald steht schwarz und schweiget und aus den Wiesen steigt der weiße Nebel wunderbar.“ Über mir wölbte sich ein grenzenloser Sternenhimmel in funkelnder Klarheit. Ich legte mich ins Gras und schaute staunend in den Himmel. Ohne jedes eigene Zutun, bewusstes Nachdenken oder besondere innerliche Aufmerksamkeit, traf mich plötzlich eine ‚Botschaft‘, die mich zunächst verwirrte, da sie in völligem Gegensatz zu den vorangegangenen Gesprächen des Abends über menschliche Verantwortung zu stehen schien. Diese Botschaft bestand in zwei kurzen Sätzen, die unmittelbar in meinem Bewusstsein auftauchten: „Geist ist nicht auf menschliches Bewusstsein beschränkt. Geist endet nicht mit dem Tod.“ Ich empfand gleichzeitig ein Gefühl der Erleichterung wie der Verbundenheit. Es war, als würde mir eine große Last abgenommen und als fiel eine tiefe Angst von mir ab. Plötzlich ging es nicht mehr darum, was ich alles wissen und tun konnte, und auch nicht darum, wie ich als Individuum überleben würde. Viel später bin ich auf andere Zeugnisse gestoßen, die mir gezeigt haben, dass es zu allen Zeiten Menschen gegeben hat, die ähnliche Erfahrungen gemacht und sie auf dem Hintergrund ihres jeweiligen kulturellen Kontextes verschieden interpretiert hatten. Solche Erfahrungen sind in dem uns geläufigen aufgeklärt-rationalen Diskurs westlicher Wissenschaft jedoch nicht diskutierbar oder verifizierbar.

Abgesehen von solchen vereinzelt Gipfelerfahrungen ist mir mit zunehmendem Alter eine andere, eher alltägliche Erfahrung wichtig: sich im Tun und Lassen ganz dem gegenwärtigen Geschehen hinzugeben, man könnte sagen, sich in Hingabe zu verlieren und sich auf diese Weise in einer Art ‚partizipativen Bewusstseins‘ voll und ganz einzulassen auf die Wahrnehmung des gelebten Augenblicks und dabei den tieferen Sinn zu entdecken, der nicht erst durch planvolles Handeln hergestellt werden muss oder sich in besonderen spirituellen Erfahrungen manifestiert.

Ein letzter Hinweis: Achtsamkeit im Alltag der pädagogischen Praxis muss nicht immer durchdacht und leise sein, gar kraftlos und ohne Spontaneität, sondern findet ihren Ausdruck auch in konzentrierter Arbeit, im ekstatischen Tanz, in der Musik, im Gespräch und im intensiven Schweigen, in leidenschaftlicher Liebe, in explosiver Freude, ja sogar im gemeinsamen Aufbegehren.

Herbert Stubenrauch, dessen Andenken ich diesen Text widmen möchte, hat in dem schon erwähnten Vortrag gesagt:

„Ich glaube zutiefst, dass der Sinn des Ganzen, was wir hier als Individuen gesellschaftlich und geschichtlich auf der Erde tun, uns verborgen bleibt. In diesem Sinne *weiß* ich nicht rational, was ich hier soll ... -trotzdem- und das ist eine zutiefst *existentialistische* Haltung, empöre ich mich täglich gegen den evidenten Unsinn und versuche mit meinen Sinnen den Sinn des Lebens zu erfassen und zu genießen.“







### **Zitierte bzw. im Vortrag genannte Literatur:**

- Achtsamkeit, Themenheft der Zeitschrift für Gestaltpädagogik, 14.Jg. 2003/Heft 2, Bergisch Gladbach (Verlag Edition Humanistische Psychologie)
- Almaas, Ali Hamed (2003): *Essenz. Der diamantene Weg der inneren Verwirklichung*, Freiamt (Arbor Verlag)
- Altner, Nils (2006): *Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik*, Immenhausen (PROLOG Verlag)
- Altner, Nils (2009): *Achtsam mit Kindern leben. Wie wir uns die Freude am Lernen erhalten*, München (Kösel)
- Baker Roshi, Richard (2009): *Ein korrektes Verständnis des Geistes*. In: *Zeitschrift für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 15.Jg., Heft 1, S. 58-63
- Dauber, Heinrich & Döring-Seipel, Elke (2009): *Sind gestaltpädagogisch arbeitende Lehrerinnen und Lehrer gesünder?* *Zeitschrift für Gestaltpädagogik*, 20(2), 49-54
- Dauber, Heinrich & Döring-Seipel, Elke (2010): *Salutogenese in Lehrberuf und Schule (SALUS)*, in: *Pädagogik* (im Erscheinen)
- Dauber, Heinrich (2009<sup>2</sup>): *Grundlagen Humanistischer Pädagogik. Leben lernen für eine humane Zukunft*, Bad Heilbrunn (Klinkhardt Verlag)
- Fromm, Erich(1971): *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus*, in: *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino, Frankfurt/M. (Suhrkamp)
- Heidenreich, Thomas & Michalak, Johannes (Hrsg.)(2006<sup>2</sup>): *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch*, Tübingen (dgvT-Verlag)
- Hofmann, Claudio (2002): *Achtsamkeit. Anleitung für ein sinnvolles Leben*, Stuttgart (Klett-Cotta)
- Huppertz, Michael (2009): *Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst*, Paderborn (Junfermann)
- Illich, Ivan (2006): *In den Flüssen nördlich der Zukunft. Letzte Gespräche über Religion und Gesellschaft mit David Caley*, München (C.H.Beck)
- Jäger, Willigis (2000<sup>2</sup>): *Die Welle ist das Meer*, Freiburg (Herder)
- Kabat-Zinn, Jon (2006): *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Freiamt (Arbor)
- Kabat-Zinn, Myla & Jon (2006): *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*, Freiamt (Arbor)
- Kaltwasser, Vera (2008): *Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration*, Weinheim (Beltz)
- Kaltwasser, Vera (2010): *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf*, Weinheim (Beltz)
- Pennac, Daniel (2009): *Schulkummer*, Köln (Kiepenheuer & Witsch)

- Polster, Erving (2010): Ein Blick in die Zukunft. In: Gestaltkritik 19. Jg., 2/2010, 12-19
- Ricard, Mathieu (2009): Meditation, München (Nymphenburger)
- St.Clair, Gabrielle (2007): Beziehung – Präsenz – Flow. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2007, S. 29-41
- Stubenrauch, Herbert (1994): Aufrichten statt Unterrichten. Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen emanzipatorischer Erziehung und humanistischer Therapie. Manuskript 12.12.1994
- Thich Nhat Hanh (1996): Zeiten der Achtsamkeit, Freiburg (Herder)
- Thich Nhat Hanh (2009): Die Welt ins Herz schließen. Buddhistische Wege zu Ökologie und Frieden, Bielefeld (Aurum i. Kamphausen Verlag)
- Wagner, Angelika (2007): Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Intervention, Stuttgart
- Weischede, Gerald und Zwiebel, Ralf (2009): Neurose und Erleuchtung. Anfängergeist in Zen und Psychoanalyse. Ein Dialog, Stuttgart (Klett-Cotta)
- Wilber, Ken (2001): Integrale Psychologie. Geist Bewusstsein Psychologie Therapie, Freiamt (Arbor)